Viduržemio jūros dieta lėtina senėjimą

Amerikiečių mokslininkai nustatė, jog Viduržemio jūros dieta padeda išsaugoti telomerų ilgį, kuris turi teigiamos įtakos bendrai žmogaus gyvenimo trukmei. Telomerų būklei ypač svarbūs genetiniai faktoriai (po kiekvieno ląstelės pasidalijimo telomera, arba galinė chromosomų dalis, trumpėja). Jų ilgiui bei trumpėjimo greičiui įtakos turi ir gyvenimo būdas. Atlikus išsamius tyrimus paaiškėjo, jog nutukimas, stresas, rūkymas ir cukraus vartojimas spartina ląstelių senėjimą. Kuo trumpesnės telomeros, tuo daugiau sykių nuo gimimo pasidalijo kamieninė ląstelė, todėl šių DNR segmentų ilgis yra tiesiogiai susijęs su biologiniu žmogaus amžiumi.

Laikantis Viduržemio jūros dietos mažėja rizika susirgti cukriniu diabetu, Alzheimerio, onkologinėmis, širdies ir kraujagyslių ligomis. Tai nėra griežta dieta: reguliariai valgoma daug „lėtųjų“ angliavandenių – kruopų (ypač ryžių) ir makaronų, taip pat šviežių vaisių ir daržovių, vartojamas alyvuogių aliejus, rauginti pieno produktai, įvairūs riešutai, žuvis ir jūrų gėrybės, liesa paukštiena, galima išgerti ir šlakelį vyno.